INRE RÖST

Detta är en träning i att tala till oss själva på ett vänligt sätt. Genom att ha en snällare inre röst, förebygger vi risken för att bli nedstämda och uppgivna.

Tidsåtgång: 5-10 min
Målgrupp: 15+
Vad du behöver: Något att anteckna på om man vill

Det har visat sig att många människor säger taskiga saker till sig själva i tanken ibland. De som mår sämst av sina taskiga tankar är de som har tankar som dessutom låter elaka på rösten. Det kan låta konstigt att folk "hör röster" men de flesta människor hör faktiskt sina tankar som en röst inne i huvudet. (Personer som har till exempel en psykos, kan också höra röster, och då hörs rösten oftast som en röst "utanför huvudet". Det är ett större problem men det går att lära sig att hantera även en sådan röst.)

För att hantera motgångar och självkritik kan det vara bra att öva på att skapa en inre röst som är mer snäll. Tänk på någon som du gillar och som du känner dig bekväm med att vara i närheten av. Det kan vara en lärare, släkting, vän. Föreställ dig att ni har en bra stund och du trivs. Hur låter den personens röst? Skulle du kunna prata med en sådan röst och tonfall till dig själv inne i huvudet? Skulle du kunna använda samma ansiktsuttryck gentemot dig själv?

Tänk på ett tillfälle då du gjorde ett litet misstag. Hur skulle den här snälla inre rösten kunna kommentera det?

Exempel:

"Jag missade bussen och tänkte att jag var en klumpig idiot"

Min snällare inre röst kunde säga följande med ett mjukare tonfall:

"Alla missar bussen ibland, det är ingen fara"